



**HOOGSENSITIVITEIT IN MENSENTAAL**  
**MODULE 3**

3.10

Trigger Dominantie



## DOMINANTIE

Deze trigger heeft niets met de hiërarchie te maken waar we nu eenmaal onderhevig aan zijn. Het is voor iemand met hoogsensitiviteit geen probleem om iemand 'boven' hem te hebben staan. Wel wie die persoon is en hoe die ons behandelt. Het gaat om de manier waarop iets gezegd, gevraagd wordt. Het gaat over de manier waarop andere mensen ons je wel of niet betrekken in hun beslissingen.

Het gaat met andere woorden niet over autoriteit, wel over autotitair zijn.



# HANDVAT

## Whats is in it for me?

Krijg je jezelf niet gemotiveerd om iets te doen wat moet gebeuren? Zoek dan uit wat het je kan opleveren als je het wel doet. Wat kan ervoor zorgen dat je het wel lukt om je ervoor te motiveren. Het wordt een pak aantrekkelijker om iets te doen dat 'moet' wanneer je je eigen voordeel erin ziet. Als je extrensieke motivatoe kan vertaald krijgen naar intrinsieke motivatie. Kortom what's in it for me?!

Wat zorgt ervoor dat je iets minder als verplichting kan zien?

Wat zorgt ervoor dat je iets wel kan volhouden?

Wat zorgt ervoor dat je minder energie kwijt geraakt bij de zaken die je moet doen?

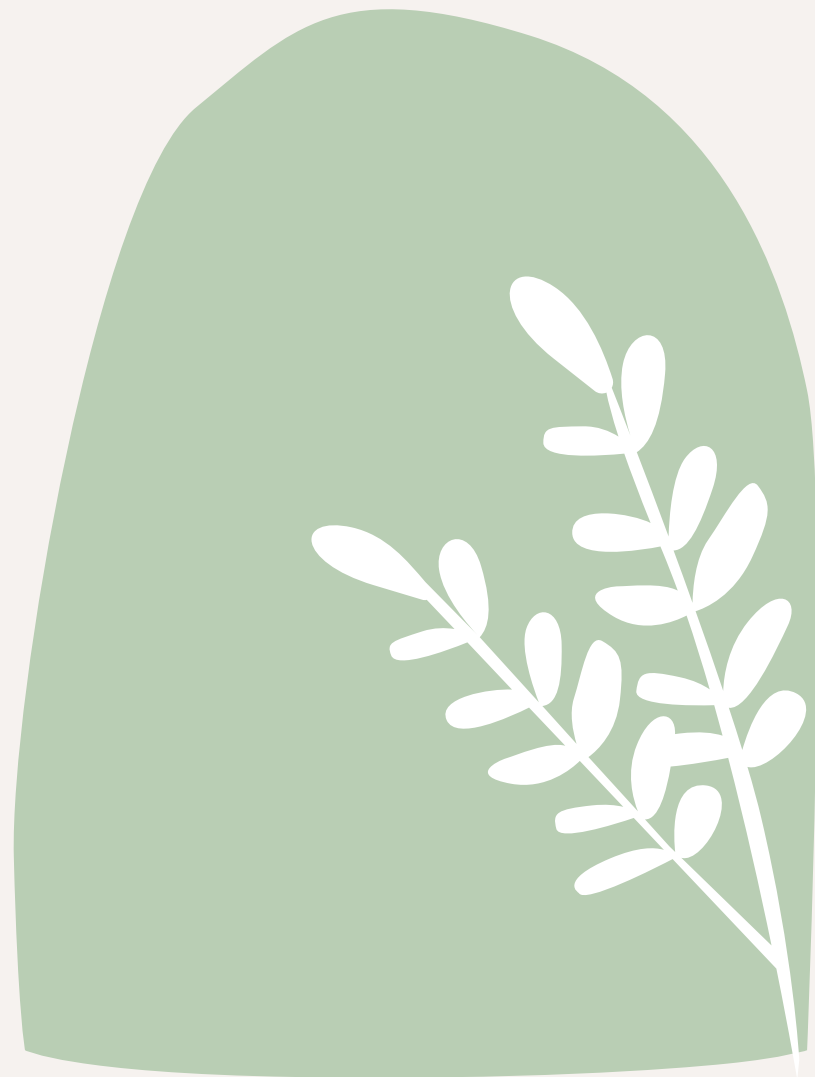
Wat zou je helpen bij de samenwerking met bepaalde dominante collega's?

Wat helpt je om toch het nut ergens van in te zien?

Wat levert het je op als je die ene taak toch uitvoert?

# HANDVAT

## mee mogen denken!



Als je het gevoel krijgt niet te mogen meedenken, niet mee te mogen beslissen dan gaat deze trigger voor problemen zorgen.

Weet ook dat mensen niet altijd klaar zijn voor out of the box voorstellen, wat misschien wel jouw talent is. Ze willen liever traditionele of omslachtige oplossingen toepassen en kijken soms niet verder dan hun eigen neus.

Dus kom op voor de manier waarop je denkt. Vraag om mee te mogen denken. Vraag om je te laten uitspreken wanneer je luidop denkt. Vraag of je mening meegenomen kan worden in de beslissingen die gemaakt worden.

Het gaat veel beter werken als je zonder schaamte gewoon je idee mag delen en dat dit wordt meegenomen in het totaalplaatje.

# HANDVAT

## Geef emoties ruimte, laat ze niet dominant behandelen

Emoties die niet erkend worden, die geen ruimte krijgen is vaak omdat ze op een dominante manier benaderd worden. Denk maar aan: je moet niet overdrijven.

Iemand gaat bepalen wat we wel of niet mogen voelen en hoe we ons moeten gedragen. Dominantie dus. Al is het vaak niet zo bedoeld.

Geef je emoties de ruimte, dan gaan ze sneller zakken. Erken een emotie en iemand zal sneller terug kunnen redeneren en functioneren. Dus met dominantie ga je net het tegenovergestelde effect krijgen.

Laat anderen dus niet bepalen hoe jij je mag voelen of hoelang je je zo mag voelen. Net hetzelfde bij denken, laat een ander niet bepalen wat je al dan niet mag denken. Je hebt recht op je eigen gedachten en gevoelens.

## HANDVAT

Wees zuinig met dominante taal

Sommige woorden, zinnen gaat automatisch de trigger dominantie doen opleven;

### **WAAROM? DAAROM!**

Vervang de Waarom vraag door de Wat maakt dat vraag! Ook voor jezelf!

### **ALS...DAN!**

Vervang het ultimatum ALS - DAN door de OF/OFF variant.

Het spreekt ook de what is in it for me veel sterker aan die een hoogsensitieve persoon eerder zal doen bewegen dan eender welk straf ultimatum zou kunnen.

...

## MOETEN!

Bijvoorbeeld:

Ik moet gaan wandelen, want dat is goed voor me.

Het zou me energie geven als ik ga wandelen, al is het maar een blokje om.

Ik moet het online traject nog eens oppikken, want anders loop ik achter.

Ik wil nog eens een les doen van het traject, het gaat me weer wat helpen bij de uitdagingen die ik nu tegenkom.

Ik moet rusten, want dat moest van de dokter.

Het gaat mijn lichaam deugd doen en sneller herstellen als ik goed rust.

Ik moet nog naar mijn vriendin bellen, want dat is al lang geleden.

Ik ga nog eens met mijn vriendin bellen om iets af te spreken, anders blijf ik het uitstellen en het gaat me goed doen haar nog eens te zien.

Ik moet een goede mama zijn.

Ik vind het belangrijk om mijn best te doen als mama. En dat doe ik zeker, al is het met vallen en opstaan soms.

Ik moet de kinderen nog in bad zetten.

Het zou leuk zijn als het me nog lukt de kinderen vandaag in bad te steken.



## HANDVAT


### Jezelf tijd geven / tijd vragen

Als iets niet goed voelt, als iets je wordt opgelegd, als iets verandert en je vindt dit lastig... vraag tijd en geef jezelf de tijd. Het vraagt aanpassingstijd om gewoon te geraken aan een verandering. Bepaal je eigen tempo hierin. Zeker als je weet dat je de neiging hebt alles 'goed' te willen doen.

## HANDVAT

### Laten uitspreken

Omdat onze gedachten vaak sneller gaan dan dat we ze uitgesproken worden, gebeurt het al wel eens dat onze zinnen aangevuld of ingevuld worden en zo ook onderbroken worden. Geef dit aan, want anders ga je extreem reageren of helemaal blokkeren. Vraag gewoon om even te luisteren zonder je te onderbreken.





# HANDVAT

## Focus op jezelf, laat dominantie je niet uit evenwicht brengen!

Op je werk kan je de pech hebben om een bepaalde collega of baas te hebben die jou helemaal niet ligt, die jou probeert te overheersen, constant kritiek geeft en zelfden of nooit inspraak zal dulden. Dat is extreem energierovend. En je gaat merken dat je hierdoor heel snel gaat beginnen twijfelen aan jezelf. Dat je eerder jezelf gaat bekritisieren dan de manier waarop je collega of baas jou behandelen.

Klikt het niet om die rede, weet dan dat je zo'n klik niet kan forceren en besef van waar dit vandaan komt, dat dit met deze trigger te maken heeft en dus effect op jou zal hebben.

Focus je dus op jezelf, op wie je bent, wat je waard bent. Erken het verhaal waarin je vastloopt en het gevoel dat het je geeft. En zoek eens uit wat kan helpen binnen deze situatie. Wat is er nodig om in evenwicht te blijven ondanks de dominante omgang van die collega of baas. Hoe kan je hiermee omgaan zonder zwaar uit balans te gaan?

## Dit zet je misschien op weg...

Ga op zoek naar een stopwoordje van je collega/baas en zet streepjes. Zo focus je je toch op zijn/haar woorden en kan je de humor er nog van in blijven zien om naar hem/haar te blijven luisteren.

Bespreek het probleem met de directie/leidinggevende.

Focus je vooral op andere collega's, herstel je energie dankzij hun manier van doen of door leuke projecten waar je aan werkt.

Telkens wanneer je last ervaart door de dominantie, keer je heel even naar binnen, ga naar je hart en herhaal een zin die je op voorhand kiest, bijvoorbeeld:

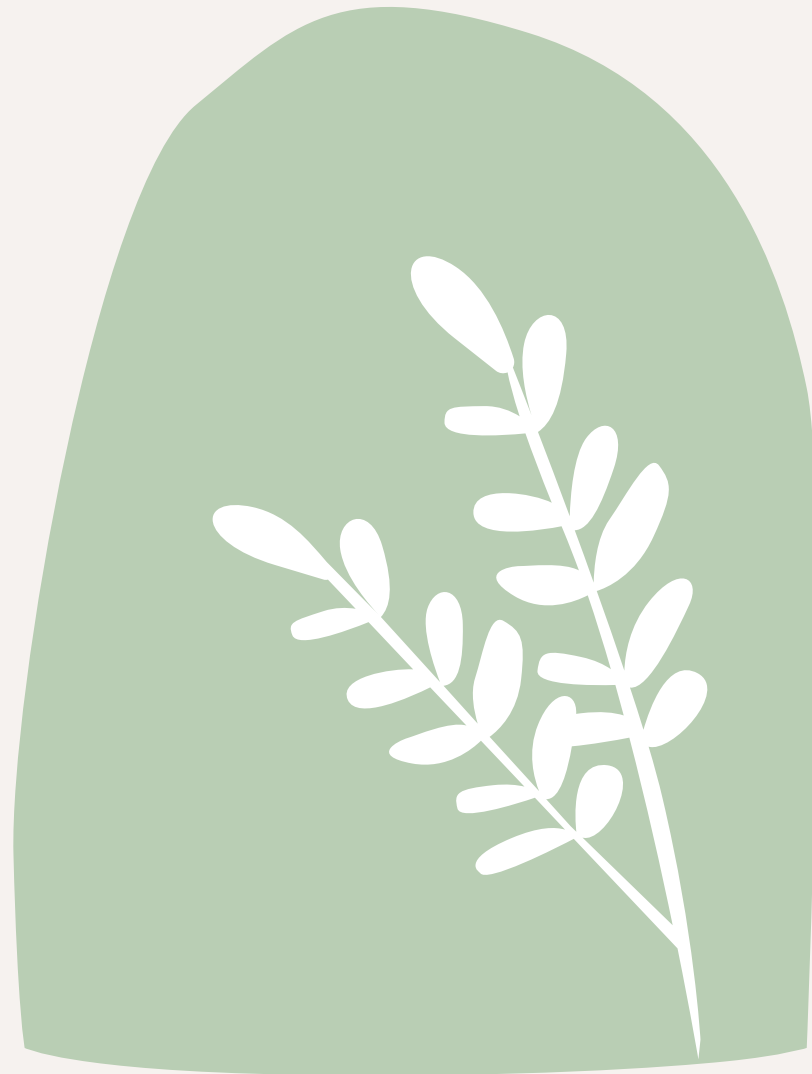
Ik ben prima zoals ik ben, ik laat niemand toe mij een ander gevoel over mezelf te krijgen.

Ik weet en bepaal zelf wat ik waard ben. Niemand anders.

...

Zo laat je de dominantie niet toe om ook je gevoel en zelfbeeld te gaan domineren. Je gaat anders heel veel woede of verdriet voelen opkomen. Dus ga naar je hart en benoem je zelfwaarde, laat niemand anders dat bepalen.

## Wil je toch het gesprek hierover aangaan? Laat deze aanzet je inspireren:



*Ik zie het zo, jij ziet het anders. Dat hoeft geen probleem te zijn, het is zeker wel een uitdaging om iets te vinden waar we ons allebei in kunnen vinden.*

*Ik heb tijd nodig om te laten zakken wat je juist zei. Ik voel dat ik er niet helemaal in 'mee' ben of mee eens ben. Hoe ik het dan wel zie, daar moet ik even over nadenken. Ik bel je er straks terug over op.*

*Ik krijg het gevoel alsof je mijn mening naar beneden duwt. Dit voelt niet fijn. Ik zou graag op een wederzijdse respectvolle manier verder willen gaan.*

*Ik vind het niet ok dat je alles bepaalt. Het zou veel beter voelen als ik kon meedenken of dat je me betreft in het nemen van bepaalde beslissingen.*

*Ik heb het gevoel dat je onze manier van aanpakken/opvoeden afkeurt. Je stelt je niet open om te luisteren naar de redenen waarom we doen zoals we het doen. Het lijkt alsof je vindt dat jouw aanpak beter is. En het voelt aan dat je liefst zou hebben dat we het ook zo zouden doen. Ik zou je willen vragen om even de tijd te nemen om even te luisteren naar waarom we doen zoals we doen, misschien begrijpen we elkaar dan beter.*

# HANDVAT

## Out of the box denken is niet hetzelfde als raar of gek denken!

Jouw talent om out of the box te denken, betekent dat je vaak al tien stappen voor bent op de andere. En omdat de anderen nog niet 'daar' zijn, zijn ze ook nog niet mee in jouw verhaal. Ze zien het vaak als te complex of onrealistisch. Terwijl jij gewoon in jouw creatief proces van jouw hoogsensitief brein doorheen het stop and check systeem EN het optimale ambitieplan bent gegaan. Een complexe, maar ook een geniale manier van denken als het gaat over innovatie en probleemoplossend denken.

Dus weet dat je niet 'raar' of 'ingewikkeld' denkt en laat het niet meer door iemand op die manier benoemen. Kom op voor je manier van denken: "Ja ik denk misschien wat verder door dan anderen, daar vind ik persoonlijk niets mis mee, integendeel dat heeft me al vaak veel opgeleverd! Ik zie het zelf ook niet als 'ingewikkeld' of 'moeilijk' denken, wel als het talent om out of the box te kunnen denken. Het zo benoemen voelt veel juister aan."

# HANDVAT

## Laat je niet domineren!

Last but not least, en je zal het al gemerkt hebben in de vorige handvatten: kom op voor je standpunt, je manier van aanpakken/opvoeden, je tempo, je manier van denken, hetgeen dat je voelt, je ideeën, je kinderen, je gezin en most of all: jezelf.

### Kind reminder...

Maak je niet kleiner dan iemand anders omdat je gevoelig bent. Gevoeligheid is ook een kracht. Door jezelf lager te plaatsen dan anderen, zal die kracht niet kunnen groeien. Jij bent zoveel waard, jouw hoogsensitiviteit is daar mee een onderdeel van, laat niemand je ooit nog iets anders wijs maken.

## ***Alle handvatten voor de trigger dominantie op een rij***

- What's in it for me!
- Mee mogen denken!
- Geef emoties ruimte, laat ze niet dominant behandelen!
- Wees zuinig met dominante taal!
- Jezelf tijd geven / tijd vragen
- Laten uitspreken
- Focus op jezelf, laat dominantie je niet uit evenwicht brengen!
- Out of the box denken is niet hetzelfde als raar of gek denken!
- Laat je niet domineren!